

Die Schmetterlingsübung

Die Schmetterlingsübung unterstützt Sie dabei, leichte und leuchtende Energie in Ihre Lebensräume zu bringen. Und das Beste an dieser Übung ist, Sie brauchen nur 5 Minuten!

Die Leichtigkeit von Schmetterlingen ist bewundernswert. Sie flattern so leicht durch die Luft, lassen sich vom Wind tragen und landen auf der schönsten Blume. Diese Leichtigkeit wird Sie heute dabei unterstützen, Ihre Lebensräume zum Strahlen zu bringen.

Nehmen Sie sich **5 Minuten Zeit** und sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind. Schließen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, ein Schmetterling zu sein, der im Garten vor Ihrem Haus **verspielt herumfliegt** und bemerkt, dass die Eingangstüre weit offensteht. Die Neugierde führt Sie zum Eingang. Sie fliegen hinein und **bringen brillantes, strahlendes Licht** mit. Überall wohin Sie fliegen, hinterlassen Sie eine Spur von Licht, welches sich im gesamten Haus verteilt, bis es wie eine **brillante Kugel erstrahlt**.

Kommt Ihnen während des Rundflugs ein Bereich grau oder dunkel vor? Fliegen Sie nicht einfach vorbei, halten Sie inne und lassen Sie in diesen Bereich **extra viel Licht** fließen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Lebensräume erfüllt sind, lassen Sie sich als Schmetterling am **schönsten Platz in Ihrem Heim** nieder, bedanken Sie sich für das Licht und **öffnen Sie die Augen**.

Das Schöne an dieser Übung ist, dass Sie sie jederzeit wiederholen können. Sie könnte vielleicht auch ein Teil Ihres Morgenrituals werden!?



Meine Empfehlung:

Machen Sie diese Übung einige Male und Sie werden erstaunt und überrascht sein, wie sich die Energie in Ihrem Heim wandeln wird. Ihr Heim wird in noch mehr Licht und Leichtigkeit erstrahlen.